

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**LA MOTIVACION EN EL ATLETISMO DE  
ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO"**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACION  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**POR**

<b>HENRY GIOVANNI SANTOS LOPEZ</b>	<b>9211167</b>
<b>CARLOS ROBERTO ANLEU GONZALEZ</b>	<b>9515582</b>

**PREVIOS A OPTAR AL TITULO DE**

**PSICOLOGOS**

**EN EL GRADO ACADEMICO DE**

**LICENCIATURA**

**GUATEMALA, OCTUBRE DEL 2,003**

## **ACTO QUE DEDICO**

A DIOS	Por la oportunidad de realizar mis objetivos, en la vida.
A MI MADRE	Martha López, por darme la vida y siempre su apoyo incondicional, en todo lo que me propongo.
A MI PADRE	Expedicto Santos, por siempre apoyarme, le agradezco infinitamente, que siempre se encuentra en mi recuerdo y en mi ser, y ahora que está a la par del creador se sienta orgulloso porque sus esfuerzos por darnos todo no fueron en vano, muchas gracias. (Papá)
A MIS HERMANOS	Brenda, Ivana, y Junior Santos, por la unidad que siempre nos caracteriza, por su apoyo a lo largo de mi vida, muchas gracias, los quiero mucho.
A MI TIA Y PRIMO	María Reyes Castillo y Héctor Castillo por haberme ayudado en mi periodo de formación.
COMPAÑEROS DE TRABAJO	Muy especial a Evelyn Santa Cruz y Arisk Perdomo, por siempre su apoyo incondicional por siempre creer en mi, muchas gracias.
COMPAÑEROS DE ENTRENO	A mi entrenador y compañeros de entreno por su amistad cariño y apoyo les estoy muy agradecido.
MUY ESPECIAL	A María De Los Angeles Díaz por su apoyo y colaboración, muy agradecido.
Y A LA FAMILIA	Anleu González por su apoyo y su amistad fraternal.

## **ACTO QUE DEDICO**

A DIOS	Por brindarme la vida, la oportunidad de éste logro y ser fuente de inspiración.
A MIS PADRES	Raúl Anleu y Teresa González, gracias infinitas por su apoyo incondicional en todo momento, éste triunfo es fruto también de sus esfuerzos.
A MI ESPOSA E HIJA	Gloria y Angela, por su comprensión, apoyo y porque en ustedes reside mi motivación para seguir adelante.
A MIS HERMANOS	Blanca, Armando, Rubén y Erick un fraternal abrazo y agradecimientos por su apoyo a lo largo de mi vida.
A MIS ABUELITOS	Laura, Elena y Oswaldo, por legarme buenos principios, amor y persistencia. Los Quiero Mucho.
A MIS TIOS Y TIAS	Muchas gracias por sus consejos y cariño.
A MIS PRIMOS Y PRIMAS	A todos muchas gracias, en especial a Mynor, que el cumplimiento de ésta meta te motive, estás pronto a alcanzar las tuyas, seguí adelante.
A LAS FAMILIAS DAMIAN MARROQUIN, Y SANTOS LOPEZ	Por su amistad, cariño y apoyo
A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS	Gratos recuerdos, por estar en las buenas y las malas.

## **AGRADECIMIENTOS ESPECIALES**

**A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Por ser mi casa de estudios y centro de formación profesional y de enseñanza “ID y ENSEÑAD A TODOS”.

**A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS.**

Espacio de aprendizaje y de gratos recuerdos, a mis compañeros y catedráticos ¡muchas gracias!

**AL COMITÉ OLIMPICO GUATEMALTECO**

Al departamento médico, especialmente a la Licenciada Beltranena de Enriquez, por la apertura mostrada para desarrollar nuestra investigación

**A LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE ATLETISMO**

**A LA FEDERACION NACIONAL DE ATLETISMO**

Por la colaboración e información prestada a nuestro estudio. Especial agradecimiento a los atletas que participaron en éste trabajo, por su tiempo y colaboración.

**A LICENCIADO HUGO OVALLE**

Por toda su paciencia, apoyo y transmisión de conocimientos. Su contribución como asesor de esta investigación es trascendental. Muchas Gracias.

**A LICENCIADO ORANTES TROCOLI**

Por su trabajo como revisor y la puntualidad en las observaciones realizadas.

**A LICENCIADO WILFREDO DENIES**

**Y SU EQUIPO DE TRABAJO**

Por el interés en el trabajo psicológico en el deporte en nuestro país.

**AL LICENCIADO RIQUELMI GASPARICO**

Por su amistad, soporte y consejos a lo largo de nuestra vida universitaria.

**A SUPERVITAMINAS ( GNC )**

Por todo el apoyo brindado, especialmente a la Licenciada Alicia Valencia y al Licenciado José Juan Serra.

**A USTED**

En especial

## PRÓLOGO

El nivel de exigencia del deporte es cada vez mayor, se han desarrollado desde implementos deportivos de alta tecnología donde la ciencia se vuelve aliada del deporte, pero a su vez, también se han desarrollado las técnicas y métodos de entrenamiento con un amplio conocimiento sobre estrategia y el uso de la nutrición y acondicionamiento físico para lograr mayor eficiencia. Sin embargo ante estos avances se acentúan cada vez mas las diferencias individuales a nivel psicológico entre los deportistas, vemos hacia atrás que la persona que practicaba deporte, lo hacia en una coyuntura social diferente a la actual, donde ahora los jóvenes poseen experiencias, valores, hábitos y costumbres completamente diferentes y globalizadas.

Esto hace necesario el trabajo psicológico con los atletas y dentro del mismo el factor motivacional merece gran interés, pues cabe resaltar que el atleta practica deporte y lo desarrolla en un ambiente de constante estrés físico, en condiciones de agotamiento pero sobre todo porque desea hacerlo y siente que obtiene algo de dicha actividad. Debido a esto es importante notar que el individuo posee mayores posibilidades de realizar sus metas si se reconoce su individualidad, y no es tratado en forma mecanizada. El entrenador necesita del asesoramiento psicológico y disponer de las armas adecuadas para lidiar con la complejidad del ser humano.

La motivación es un factor fundamental no sólo en la vida deportiva, sino también en todos los ámbitos de la vida. Estudiar e investigar la motivación en la práctica deportiva es una necesidad primordial para contribuir el desarrollo psicológico físico e intelectual del deportista. Considerando la motivación como el motor volitivo del deportista y en la medida que fluctué en el caso específico de su disminución ésta frustrará el alcance de sus metas deportivas, por lo que un adecuado entrenamiento psicológico favorecería mejor manejo del éxito y el fracaso como parte de un proceso, donde el atleta cada vez se acerca a un mayor rendimiento.

En el deporte guatemalteco de alto rendimiento se trabaja a través de programas de entrenamiento deportivo que básicamente detallan la manera en que se pretende desarrollar el aspecto físico-táctico para la obtención de resultados, éstos a su vez requieren de un alto nivel de energía y la habilidad para poder desarrollar ejercicios de variada complejidad favoreciendo así la satisfacción de necesidades vinculadas al desarrollo de su personalidad en relación a su disciplina deportiva que retroalimentan su comunicación, expresión y autoafirmación.

En Guatemala la psicología deportiva está institucionalmente encomendada a dos Psicólogos del deporte pero no logra cubrir a toda la población deportiva, en atletismo se ha comprobado en diferentes ocasiones que existe un entrenamiento sistematizado y han existido atletas con grandes condiciones físicas, pero en la

hora de la competencia fracasan tanto a nivel nacional como internacional por falta de un asesoramiento psicológico adecuado, en la actualidad se ésta implementando por parte de Confede un programa de capacitación para lograr un mejor enfoque a la psicología dirigida al deporte pero falta sentar las bases para un programa integrado con los protagonistas del deporte especialmente el entrenador y el atleta.

En el atletismo considerado como esencia de las pruebas deportivas se asume que la motivación juega un papel importante pero hasta dónde, se le considera como tal y en qué medida se emplea dentro del deporte nacional. Es uno de los cuestionamientos que dieron vida al presente trabajo investigativo.

Pudimos observar en la realización de nuestra investigación que en muchos casos la motivación se confunde con activación o incentivos pero en realidad la actitud del deportista y su ímpetu por participar en la vida deportiva es mayor que los programas que se diseñen para ello, por lo tanto, con esas ganas de hacer deporte y un trabajo psicológico adecuado, los resultados podrían ser mucho mejores, enseñándole al atleta la manera en que aproveche sus características psicológicas se fortalece su motivación y se mejora su capacidad de expresión de la técnica y capacidad física en la ejecución de su especialidad deportiva.

Partiendo del punto de vista social el atleta es un ente diferente del común social, puesto que se ve obligado a realizar cambios en sus hábitos alimenticios, de entretenimiento, familiares, laborales y de administración de tiempo ya que en la mayoría de los casos el deporte es su prioridad, pero a la vez no se aísla de su medio social y es constantemente bombardeado y presionado a entrar al aro de las costumbres comunes por lo que a nivel psicológico debe poseer constantemente un estado óptimo de rendimiento deportivo para conseguir cada vez mas un mejor desempeño.

En el atletismo especialmente, la motivación es un factor primordial y determinante en el alto rendimiento deportivo, en ésta investigación se presenta desde un punto de vista histórico y su correspondiente evolución hasta llegar a técnicas utilizadas para mejorar las habilidades psicológicas de ejecución y área descritas en la prueba Par P-1 eje de la investigación que se compone de siete áreas con las cuales se puede describir a un deportista de éxito el cual es comparado con el perfil arrojado por los deportistas nacionales.

# CAPITULO I

## 1.1 INTRODUCCION

La presente investigación se realizó en la especialidad de atletismo en sus diferentes modalidades de fuerza resistencia y velocidad, tomando como muestra a miembros de alto rendimiento de diferentes categorías, apoyados por los mismos atletas y personeros de instituciones deportivas tales como el Comité Olímpico Guatemalteco y la Federación Nacional de Atletismo para la realización de dicha investigación.

El estudio de la motivación reviste importancia dentro de la realización de cualquier actividad porque el **núcleo central** de la persona está constituido por **necesidades y motivos** y porque toda actividad deportiva implica un comportamiento y en la manera en que éste surge y se desenvuelve está también incluido el fenómeno motivacional, variable primordial objeto de nuestro estudio. El Deporte no es ajeno al fenómeno motivacional pues cabe hacer notar que la motivación es parte volitiva del individuo, surge con y por él individuo mismo.

Los programas de trabajo del deporte guatemalteco se basan en el desarrollo del aspecto físico y táctico y resumidamente detallan la forma en que se planea desarrollar estos aspectos para la obtención de resultados y se incluyen ciertos incentivos.

Es necesario para la realización de cualquier actividad tomar en cuenta áreas específicas de cada atleta que incluyen su personalidad y los aspectos volitivos, cognoscitivos, emocionales, sociales y espirituales.

Dentro de los programas de entrenamiento resulta vital que se incluyan dichos aspectos ya que al considerarlos se puede identificar su relación con el grado de éxito del programa pues tomando en cuenta la pirámide motivacional de Maslow solamente si determinadas necesidades son satisfechas el incentivo será efectivo y este mismo debe orientarse hacia la satisfacción de una necesidad imperiosa y son importantes porque direccionan la motivación. (Morris Pág. 457-458)<sup>8</sup>

La motivación deportiva expresa la actitud dinámica del deportista como reflejo de influencia siempre variable de las condiciones de la actividad, y a su vez es una consecuencia de los cambios y posiciones que adopta el sujeto ante la actividad. La motivación como componente de la conducta del hombre hacen que este se convierta en un medio fundamental para la transformación de las condiciones de vida y la satisfacción de necesidades superiores, las cualidades físicas también tienen que ver con el tipo de motivo y su jerarquía en el desarrollo de la actividad.

Lógicamente todo deportista debe ir muy bien preparado tanto psicológica como técnicamente para poder superar todo tipo de contrariedades que se dan en el

momento de su competencia, como justificación a lo anteriormente expuesto puede decirse que el temor de enfrentar a aquello que se desconoce produce al organismo cambios volitivos que hacen retroceder al individuo con el fin de salvaguardar su integridad y eso a su vez produce desequilibrio en su conducta deportiva.

En la investigación objeto de estudio se aseveró la importancia del uso de técnicas psicopedagógicas de intervención psicológica, priorizando la motivación y la importancia de que el atleta las aprenda y ejecute para fomentar sus capacidades psicológicas y así desarrollar su rendimiento.

## **1.2 MARCO TEORICO**

### **1.2.1 EL DEPORTE ORGANIZADO**

Hasta los pueblos más antiguos han dejado vestigios de la práctica de actividades deportivas. Incluso se pueden calificar como “proezas deportivas” actos que el hombre ha realizado desde la prehistoria: correr para escapar a los animales, saltar para franquear los obstáculos naturales, atravesar a nado los cursos de agua, lanzar armas como jabalinas o luchar cuerpo a cuerpo con sus enemigos. En la antigüedad se ritualizaron estas gestas, que quedaron asociadas a la religión o a las celebraciones. Las civilizaciones precolombinas practicaban cierto juego con una pelota, los egipcios eran apasionados del tiro con arco y de las justas náuticas y, 500 años antes de que tuvieran lugar los primeros Juegos Olímpicos, los griegos ya medían sus fuerzas en carreras de carros y en combates. Desarrollándose más tarde justas de diversas disciplinas deportivas en torneos con mayor grado de organización e internacionalización tales como los Juegos Olímpicos que actualmente representan las competencias de mayor prioridad del alto rendimiento deportivo. (Microsoft Corporation, Enciclopedia Encarta 2000)<sup>15</sup>

En el ámbito nacional en 1915 se realizaron los primeros juegos atléticos en la ciudad de Guatemala, en 1931 quedó oficialmente organizado el deporte Guatemalteco al fundarse la Liga Deportiva Guatemalteca, donde el estado no permitió el control y financiamiento de la iniciativa privada coartando la autonomía del deporte. (Rosito Lemus, Luis Francisco. La agresividad y el deporte de levantamiento de pesas. Pág. 50)<sup>13</sup>

En 1944 se creó dentro del Ministerio de Educación Pública, el Departamento de Educación Física y Deportes pero con un presupuesto reducido.

El Comité Olímpico Guatemalteco logró reconocimiento internacional en el año de 1949 por medio de su creación así como la autonomía del deporte federado.

En 1983 a solicitud del estudiante Mamerto Barahona hacia la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC que se apruebe un proyecto de asistencia



psicológica al deporte a través de la asignación de un profesional y seis estudiantes y con la aprobación del Departamento Médico de la Confederación Autónoma de Guatemala se inició el trabajo psicológico en el deporte guatemalteco asignando al licenciado Hugo Ovalle como parte de la proyección de la USAC hacia la comunidad deportiva.

Las actividades que se realizaron iniciaron con la atención clínica a atletas referidos por entrenadores y médicos, luego se estableció un sub-programa de Educación con la finalidad de promover la salud mental en el deportista.

En 1986 se inició un movimiento que generó un proceso de atención integral al deportista, organizado y dirigido por el director del Departamento Médico de la CDAG, doctor Víctor Manuel Ordoñez, estableciendo las bases del desarrollo de la medicina del deporte y como parte no menos importante el establecimiento de manera formal y real de la psicología, iniciándose el servicio en forma más directa a las disciplinas de Baloncesto y Boxeo para el Campeonato Centroamericano y del Caribe de Boxeo Puños de Diamante en 1986. En el mismo año se realizó el primer seminario de Psicología aplicada al deporte con asistencia de más de noventa participantes entre atletas, entrenadores y dirigentes deportivos.

En la actualidad a través de la Academia Deportiva (CONFED) se realizan esfuerzos para profesionalizar a los llamados a participar en la formación de los atletas para que de manera sistemática se pueda mejorar la manera en que se desarrolla la actividad deportiva guatemalteca y sus resultados.

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las Ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área.

El trabajo del psicólogo deportivo es brindar las herramientas necesarias para que el atleta pueda regular adecuadamente las acciones por realizar, elementos que permitan regular la relación entre excitación y reacción, así también llevar a la normalidad las reacciones tanto muscular como emocionales y economizar el gasto fisiológico. (Loarca Barrios, Mildred. Influencia de la Práctica Deportiva en la Autoestima del Universitario Guatemalteco. Pág. 10)<sup>8</sup>

### **1.2.2 ATLETISMO**

El Deporte se define como el conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva.

Las justas deportivas son los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos que implican la superación de un

elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales).

El Atletismo es el deporte de competición por excelencia (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, lanzamientos y saltos.

### **1.2.2.1 CLASIFICACION DE ATLETISMO**

El atletismo se compone de 16 subdisciplinas las cuales pueden clasificarse en tres áreas (saltos, lanzamientos, carrera).

Carreras de velocidad

En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros.

Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros.

Vallas Las pruebas de obstáculos

Carreras de medio fondo 600 y 3.000 m

Carreras de fondo larga distancia.

Carreras de relevos

Carreras de obstáculos 3.000 m, con vallas,

Marcha Las pruebas de marcha 5, 10, 20 y 50

Salto de altura

Salto con pértiga

En el salto con pértiga,

Salto de longitud

Lanzamiento de bala

Lanzamiento de disco

Lanzamiento de martillo

Lanzamiento de jabalina

Decatlón 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m lisos.

Heptatlón 5 pruebas. (Federación Internacional de Atletismo [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)).<sup>21</sup>

### **1.2.3 MOTIVACIÓN DEPORTIVA.**

Existen diferentes autores que relacionan el aspecto tónico muscular con el control emocional, es decir, el nivel tónico es respuesta ha determinado estado anímico o motivacional, así bien, la tensión psíquica que se vivencia en la víspera de competiciones lleva a los deportistas a un paso de síndromes de neurosis de situación comparable con la amenaza existencial por el grado de esfuerzo psíquico, la relajación y autorregulación es importante para el adecuado control de la respuesta muscular y la disminución del desgaste físico, evitando el conflicto entre la intención y la respuesta en piernas, pies, manos, brazos evitando que

tiemblen, titubeen o la misma desorientación de la respuesta. (Rosito Lemus, Luis Francisco. La agresividad y el deporte de levantamiento de pesas. Pág. 50)<sup>13</sup>

El ser humano como ente integral necesita de su habilidad psicológica para un mejor control de los factores físicos y dentro de éste contexto la motivación se involucra directamente en la respuesta física obtenida.

La motivación es un factor fundamental no sólo en la vida deportiva, sino también en todos los ámbitos de la vida.

En la vida cotidiana, sobre todo en la actualidad, encontrar la motivación necesaria, para el trabajo, el estudio, la profesión, se torna un poco difícil, pero no imposible.

La palabra motivación tiene su origen en un verbo latino “movere” o sea mover. La motivación implica entonces movimiento, tanto es así que para describir este estado se usan términos como excitación, activación, intensidad. Términos que pueden llevar a malos entendidos como:

Crear que motivar es crear expectativas en el otro es poco realista. El “vos podes”, puede resultar negativo cuando no se logra realizar la tarea, y por lo tanto producir una baja en la confianza.

“Vamos que podemos” el tono fuerte de un entrenador, las palmadas etc., pueden resultar activadoras del organismo, ponerlo en estado activo pero puede no estar motivado para la tarea. (Florea, Alejandra, Motivación poniendo en movimiento. [www.arbitrosdefutbol.com](http://www.arbitrosdefutbol.com))<sup>16</sup>

#### **1.2.3.1 DIFERENCIACION EN LA MOTIVACION**

La Motivación intrínseca, no necesita premios o castigos que nos hagan trabajar porque la actividad es recompensante por sí misma.

La motivación extrínseca e intrínseca son sólo los lados opuestos de un continuo dentro del cual se mueven la gran mayoría de los seres humanos. Este continuo va desde la completa autodeterminación hasta la completa determinación ambiental; sin embargo, existe en entre estos dos extremos un punto medio o motivación intermedia que se evidencia en la capacidad del hombre como ente racional para decidir con libertad a qué fuentes de estimulación responder, sí a las fuentes de estimulación externas, como los requerimientos ambientales o a las fuentes de estimulación internas, como las necesidades fisiológicas y/o sociales propias del sujeto. (Woolfolk A. Motivación como constructor psicológico, [www.storecity.com](http://www.storecity.com))<sup>17</sup>.

#### **1.2.4 ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO Y MOTIVACION**

#### **1.2.4.1 Alto Rendimiento:**

El alto rendimiento comprende la capacidad del atleta de adoptar un estilo de vida, con un régimen de entrenamiento donde cada día se exige lograr un rendimiento máximo, integrando un estado psicológico máximo, con una alimentación adecuada para lograr, que el cuerpo pueda cumplir con el rendimiento óptimo. Es el nivel de ejecución de una disciplina deportiva adquirido por un atleta a través de los resultados obtenidos en diferentes justas deportivas y el alto nivel mostrado en sus entrenamientos.

#### **1.2.4.2 Motivación:**

Como fenómeno de la psicología tiene numerosas explicaciones y que han sido dadas a lo largo de la literatura científica. Se han utilizado términos diversos tales como instinto, activación, estímulo, nivel de expectativa, etc.

El enfoque utilizado ha sido también de diferentes maneras. Así algunos utilizan la motivación como variable de estudio hacia conseguir el logro y otros hacia evitar el fracaso, se puede utilizar la motivación como base para el aprendizaje motor o para el desarrollo de la acción motora; si es de origen interno (intrínseco) o externo (extrínseco), etc.

La motivación es utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos, para tomar iniciativas y ser muy efectivos a los contratiempos como también perseverar frente a los contratiempos y las frustraciones. Por lo que podemos apreciar es una aptitud intrínseca del sujeto y no algo que pueda "dársele" al mismo, esto conviene ser esclarecido para evitar frases como: "yo lo motivé para que corriera" o "cambió gracias a mi plan" cuando lo correcto sería "yo lo estimulé aunque fue la otra persona la que decidió cambiar, producto de su motivación" y de mi "estimulación". "Es un fenómeno emocional", según Spielberger. "Se puede explicar como el producto de la relación entre la situación y el sujeto, donde los procesos cognitivos (percepción, atención, programación) juegan una función moduladora de radical importancia en la producción de un sistema tridimensional de respuesta, que se define cada vez en razón de las condiciones de la interacción y la satisfacción de necesidades". (Valdés, Hiram, [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com))<sup>14</sup>

Son muchas las definiciones o conceptos que se existen sobre lo que es y no es motivación, pero hay que aclarar que la motivación (independientemente de su origen externo y/o interno), es ante todo una energía que genera una fuerza, cuyas funciones principales son: iniciar, mantener y dirigir la conducta de un individuo hacia la consecución de una meta u objetivo.

#### **1.2.4.3 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MOTIVACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.**

El individuo se encuentra desde temprana edad con factores socioculturales tales como la educación y factores económicos que lo limitan desde los primeros años de vida. El Deporte ofrece al individuo una experiencia de tipo social que le ayuda a que interactúe con la sociedad y participe en la obtención de resultados, logrando así mejorar aspectos psicológicos importantes para su convivir social tales como la autoestima y seguridad en sí mismo; esto es un trabajo conjunto entre profesionales de la psicología, entrenadores, compañeros de equipo; ya que el deportista es un individuo consciente que ocupa un lugar en el contexto de las relaciones sociales.

#### **1.2.4.3.1 LA PERSONALIDAD**

Es el patrón único de los pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo que persisten con el tiempo en diversas situaciones.

Los problemas de personalidad se relacionan con desarrollo de la misma, teniendo en cuenta el desarrollo psicobiosocial, relacionado con el ambiente físico y social.

- **Adaptación Social:** como se relaciona en su medio social.
- **Relaciones interpersonales:** esto se refiere como trata y es tratado el individuo.
- **Formaciones académicas:** con su capacidad académica, sus logros y metas.

Para el análisis de la relación personalidad y actividad físico-deportiva se toma en cuenta las particularidades que derivan de las cualidades psíquicas de la personalidad.

#### **1.2.4.3.2 EL TEMPERAMENTO**

Es la propiedad principal innata de la personalidad que se distingue por la estabilidad durante la vida, y la permanencia de las manifestaciones en diversas situaciones. El temperamento no cambia, sin embargo, es susceptible de aprendizaje y su manifestación depende de la fortaleza, equilibrio o movilidad de los procesos corticales nerviosos formados.

Las tendencias temperamentales muy utilizadas en el deporte son 4:

Sanguíneo, Flemático, Colérico, Melancólico y marcan la manera como el deportista afronta y conjuga todos los factores que intervienen en su actividad deportiva.

#### **1.2.4.3.3 LA AUTOESTIMA**

Es confianza, valorización y respeto por uno mismo. Donde se trabaja tratando de fortalecer los sentimientos y deseos de cada atleta, tomando en cuenta que la Autoestima está condicionada por las experiencias sociales e individuales de cada sujeto, como la capacidad de adaptarse al mismo tiempo, siendo el deporte una actividad y desarrollo de habilidades y destrezas propias de las disciplinas deportivas.

La Autoestima se constituye por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos que reflejan una actitud de **Puedo lograrlo** y es consciente e inconsciente.

Es apreciar el propio valor e importancia y tener el carácter para responder por si mismo y actuar en forma responsable con los demás.

Es un estado mental, es como siente piensa y su forma de actuar. Es también el sistema interno de expresión.

La Autoestima ayuda al individuo a desenvolverse en el medio en el cual se encuentra, la Autoestima es la base primordial del ser humano por que le ayuda a ver de otra manera la vida y así va él poder dar todo lo que está a su alcance.

El ser humano es capaz de dar mucho siempre y cuando su Autoestima esté elevada así va a ser su resultado.

Cualquier periodo de la vida y en cualquier momento del día nuestro comportamiento abarca una serie de acciones dictadas por diversas motivaciones. (Loarca Barrios, Mildred. Influencia de la Práctica Deportiva en la Autoestima del Universitario Guatemalteco. Pág. 22)<sup>8</sup>

### **1.2.5 TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN DEPORTIVA**

Existe una gran variedad y son herramientas utilizadas con diversos propósitos deportivos que en general buscan lograr en el atleta un estado óptimo y mejores condiciones de ejecución de su disciplina deportiva. Partiendo de que el atleta es un ente integral, se ve beneficiado con el uso de una u otra técnica en sus diferentes componentes psicológicos por lo que el uso de por ejemplo, la técnica de relajación beneficia un aumento en la motivación, así como también en la concentración al lograr un estado adecuado de excitación

#### **1.2.5.1 TÉCNICA DE VISUALIZACION**

El acto de visualizar. Se puede comenzar definiendo el término visualizar como: el acto mental de representar una situación que puede ser deseable y se espera poder materializar o una situación indeseable a la que uno deberá enfrentarse a menos que pueda evitarla.

Visualizar equivale a imaginar algo que no se tiene a la vista, es decir, se forma en la mente una imagen visual de algo. Los distintos autores vienen a coincidir al definirla y al señalar sus ventajas. Así, para algunos la visualización consiste en imaginar con la mayor precisión posible la situación, la conducta o el estado que se quiere conseguir de manera que esas vivencias mentales funcionen como ensayos anticipadores. Esta técnica es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, favorecer la recuperación de una enfermedad o lesión, coordinar el trabajo en grupo, superar el temor al fracaso, así como para aprender y perfeccionar (La visualización. [www.musculosalud.com](http://www.musculosalud.com))<sup>20</sup>

### **1.2.5.2. TECNICAS DE RELAJACION**

Existen diversas técnicas de relajación, las cuales se pueden dividir en dos grandes grupos: las que parten del cuerpo a la mente y las que actúan de forma contraria, de la mente hacia el cuerpo; una de las más conocidas y utilizadas, es la "Relajación Progresiva", la cual consiste en enseñar al sujeto a relajarse mediante ejercicios de tensión y distensión de los diferentes segmentos que forman el cuerpo; esta técnica puede ser muy útil para los deportistas que se "tensan" mucho antes de la competencia, ya que aprenden a reconocer las sensaciones que le mandan sus músculos y a relajarlos. Los principales efectos que produce la relajación son: disminución de la actividad simpática, disminución de la frecuencia cardíaca, cambios respiratorios con regulación del ritmo inspiratorio - respiratorio cambios en los ritmos cerebrales Alfa y Beta y otros efectos centrados en el ámbito cognitivo relacionados con sensaciones de tranquilidad, paz y placidez general. Al igual que en las técnicas respiratorias, se deben adaptar las técnicas de relajación a las características de cada deporte y tipo de competencia, para que el deportista las pueda utilizar en el momento preciso.

**\*\***La respiración consta de dos ciclos: uno hacia adentro, cuando inhalas (inspiras), y otro hacia afuera, cuando exhalas (espiras). (Técnicas en Psicología del Deporte [www.atletisme.com](http://www.atletisme.com))<sup>18</sup>.

### **1.2.5.3 RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA**

La ansiedad ante la competición puede producir tensión muscular y descoordinación en los movimientos, además de sensaciones desagradables que provocan incomodidad, disminuyendo la confianza en nuestras posibilidades.

La relajación se puede utilizar en la preparación psicológica de competiciones deportivas con los objetivos siguientes:

- a) Reducir estados de ansiedad
- b) Facilitar el descanso
- c) Controlar la atención y la concentración, y
- d) Acelerar la recuperación de lesiones.

Durante la competición, la relajación produce una disminución en la tensión muscular; en la frecuencia cardíaca; un aumento de la vaso- dilatación arterial con mayor oxigenación celular y riego periférico; una disminución de la frecuencia

respiratoria; del ácido láctico en sangre; del consumo de oxígeno y de la actividad simpática en general; y, sobre todo, una sensación de tranquilidad y de confort. (Técnicas en Psicología del Deporte [www.atletisme.com](http://www.atletisme.com))<sup>18</sup>.

#### **1.2.5.4 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

Pueden ser la "Técnica Respiratoria de Fases" y la "Técnica Respiratoria Rítmica"; una adecuada respiración va a permitir una oxigenación más completa y por tanto un mejor funcionamiento de todos los sistemas; con las técnicas respiratorias lo que se produciría es una Hipercapnia (aumento de los niveles de CO<sub>2</sub> en sangre) y sus efectos tienen que ver con una disminución de la tasa cardiaca, depresión de la actividad cortical y somnolencia. Se deben adaptar las técnicas de respiración a las características de cada deporte y tipo de competencia, para que el deportista las pueda utilizar en el momento preciso; con las técnicas de respiración lo que estamos haciendo es "interrumpir" la respuesta fisiológica relacionada con el proceso de Activación (La visualización. [www.musculosalud.com](http://www.musculosalud.com))<sup>20</sup>

#### **1.2.5.5 TÉCNICAS COGNITIVAS**

Otra forma de intervención es trabajar en el ámbito cognitivo, con el fin de modificar "falsas" o "erróneas" interpretaciones que el deportista hace de los diferentes estímulos y situaciones que se le presentan; esta forma de intervención puede resultar muy útil en los casos en que la tensión del deportista se deba básicamente a la interpretación que el sujeto hace de la situación, normalmente exagerándola o magnificándola. En un nivel más operativo y en los deportes y situaciones que lo permitan, es conveniente definir un ritual de ejecución y que el deportista piense en dicho ritual mientras lo realiza, esto contribuye a que se "pierdan de vista" estímulos externos que pudieran funcionar como estresores para el deportista y a la vez, propician la concentración y atención en la actividad que se está realizando. (Krivenko v. Psicología del Deporte Pág. 205)<sup>6</sup>.

#### **1.2.5.6 TÉCNICA DE ACTIVACION DEL SELF-TALK O AUTO-HABLA**

En realidad se ha escrito poco sobre Técnicas de Activación, de acuerdo con unos cuestionarios que se aplicaron entre deportistas, en términos generales definieron la activación preparatoria como "intente estar alerta y con la moral alta"; en esta definición se puede ver que la "activación" básicamente está relacionada con la excitación ("impulsividad" y alerta) experimentada inmediatamente antes de iniciar la ejecución

El auto-habla es una manera de acceder al nivel cognitivo del atleta. El primer paso es hacer al sujeto sabedor de su auto-habla, para poder atacar las cogniciones que no facilitan y que desestabilizan el rendimiento; desarrollando el



auto-habla centra su atención en la misma fortaleciendo cierto contenido (activador, autocontrol, etc.), a través de un canal que con la repetición de la técnica se establece.

Broadbent quien desarrolló el modelo del filtro de la atención indica que una situación de cuello de botella ocurre justo antes del reconocimiento de patrones y que la atención determina que información alcanza el estado de reconocimiento de patrones. El modelo sostiene que el filtro selectivo permite a la información llegar solo desde un canal cada vez.

La manera concreta por la cual el auto-habla afecta los distintos aspectos del rendimiento no es completamente comprendida. Sin embargo, es bien conocido que una orientación positiva sobre el rendimiento genera una respuesta psicológica distinta que la generada por orientaciones negativas. Sin duda, los pensamientos, el auto-habla y las imágenes que el sujeto experimenta en una situación concreta pueden dirigir la atención del individuo interiormente o hacia el exterior, por lo tanto pueden dirigir la concentración del sujeto, afectando de esta forma el rendimiento. En su teoría Bandura explica cómo la mayoría de los procesos cognitivos que regulan la conducta son primordialmente verbales más que visuales. (Psicología y Deporte Pérez, Guillermo y otros. Pág. 45)<sup>11</sup>

#### **1.2.5.7 TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

Todo atleta o entrenador tiene objetivos, el problema es que a veces, o están demasiado alejados en el tiempo, o simplemente, son imposibles de conseguir. Las dos situaciones son frustrantes para el atleta, que al no alcanzarlos desvalora o pierde sus motivos, disminuyendo su rendimiento tanto en entrenamiento como en competición. Los objetivos principales de esta técnica son los de producir un aumento de motivación y confianza en el atleta. (Técnicas en Psicología del Deporte. (Técnicas en Psicología del Deporte [www.atletisme.com](http://www.atletisme.com))<sup>18</sup>.

#### **1.2.5.8 CONCENTRACIÓN**

Concentración es una conexión interrumpida entre el hombre y sus pensamientos. Enfocar es un comportamiento donde un atleta esta totalmente absorbido en el "Ahora", concentrarse en un blanco o jugar en el partido.

Enfoque amplio es cuando un jugador toma la imagen total, ve la posición del oponente, su posición y estrategia y lee la gran imagen.

Enfocar con precisión es cuando un jugador desenfoca todas las distracciones excepto el punto y la bola, una imagen en la pared, o el centro del blanco. Eso es la concentración en el centro del objetivo.

Control de la Distracción es mejorado por la respiración profunda, técnicas de relajación, calmando la mente, planteando instrucciones específicas y enfocando con precisión. Cada atleta debe crear su plan de control de distracciones en el

juego para obtener el 100% de la concentración, enfoque y control. ¡Existe sólo un momento en deportes y ese es AHORA!

Lograr la concentración en sus motivos fortalece las ideas y acciones de la ejecución. La motivación es determinante en la obtención de resultados óptimos en la actividad deportiva, la motivación enfocada en una actividad deportiva es lograr una necesidad del atleta de dirigir su energía psíquica hacia determinada disciplina como por ejemplo: un saltador hacia poder superar su marca o un lanzador el poder lanzar mas lejos su implemento. (Técnicas en Psicología del Deporte [www.atletisme.com](http://www.atletisme.com))<sup>18</sup>.

### **1.3 PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS**

"LA MOTIVACION, ES UN FACTOR PSICOLOGICO QUE INCREMENTA EL ESTADO OPTIMO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ATLETAS".

### **1.4 VARIABLES E INDICADORES**

VARIABLE INDEPENDIENTE: PREPARACION PSICOLOGICA A NIVEL MOTIVACIONAL

Proceso de entrenamiento psicológico de las habilidades psíquicas orientadas al aspecto motivacional que se incluye dentro del programa de entrenamiento con la finalidad de mejorar en el deportista su potencialidad de ejecución y su bienestar integral.

VARIABLE DEPENDIENTE: RESULTADOS DEPORTIVOS SATISFACTORIOS

Grado de ejecución dentro de un evento deportivo logrado a través de perfeccionamiento de la ejecución en base al cumplimiento de los planes de trabajo y los objetivos, fogueos y en general un buen desempeño

INDICADORES VARIABLE INDEPENDIENTE

AUTOCONFIANZA:

Creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte. Esa confianza en sus posibilidades elimina presión y por consiguientes, rigidez, permitiendo un juego fluido con buenos niveles de motivación.

MOTIVACION:

Es la orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.

#### **CONTROL DE LA ATENCION:**

Es la habilidad que posee el deportista para ampliar o reducir su atención hacia estímulos internos y/o externos que facilitan o perjudican su actuación. Los buenos deportistas usualmente la desarrollan en alta intensidad.

#### **SENSIBILIDAD EMOCIONAL:**

Es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo, nerviosismo y preocupación durante la competencia, causados por sí mismo o por los rivales y que afectan su estado óptimo de rendimiento.

#### **IMAGINACION:**

Es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte.

#### **ACTITUD POSITIVA:**

Es la habilidad para el auto diálogo positivo y para reflejar ante los demás una actitud de ganador. Cuando los deportistas se encuentran en su estado óptimo de ejecución, aseguran que son optimistas y que su actitud es positiva a pesar de que las cosas no resulten bien.

#### **RETO:**

Es la habilidad para responder con emociones positivas y persistir ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento. Estos componentes emocionales ayudan a que el deportista alcance su óptimo nivel de activación.

#### **INDICADORES VARIABLES DEPENDIENTE:**

##### **MARCAS:**

Es el resultado obtenido en una prueba deportiva medido en escalas numéricas en función de determinadas variables (tiempo, distancia, altura)

##### **NIVEL DE DESEMPEÑO:**

Capacidad de ejecución con mayor nivel técnico-táctico. Ponderable a través de la fidelidad de ejecución y la ausencia de errores.

## **CAPITULO II**

## **2.1 TECNICAS E INSTRUMENTOS**

### **MUESTRA**

Se trabajó con una población de dieciséis atletas pertenecientes a la Federación Nacional de Atletismo, de alto rendimiento, de diferentes categorías; elegidos de manera no aleatoria y con base en la accesibilidad por la naturaleza del deporte y lo diverso del horario de los entrenamientos.

### **LA OBSERVACION**

Se pudo conocer a través de la observación características generales de los atletas, entrenadores y el entrenamiento mismo, con lo cual se lograron realizar inferencias juntamente con la teoría en la elaboración del marco teórico.

### **CUESTIONARIO**

A través de este instrumento se logró establecer datos generales, expectativa de vida, clasificación deportiva, nivel de entreno y grado de desempeño y marcas o resultados obtenidos en los últimos campeonatos o torneos deportivos.

#### **2.1.1 PRUEBA PSICOLOGICA**

Se aplicó el Test Psicológico Par P-1

Es una prueba de papel y lápiz, de aplicación individual o colectiva y con formato de situaciones y respuesta, contiene 39 ítems que evalúan las habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia.

Autor:	PAR Ltda.
Duración:	Aproximadamente 20 Minutos
Aplicación:	A partir de 10 años con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y poder ejecutar las tareas que se le exige.
Administración:	Individual y Colectiva.
Significación:	Evaluación de habilidades psicológicas antes distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia.
Tipificación:	Barremos en percentiles y decatipos diferenciados por género, clasificación de deportes y por el total de la muestra.

PAR P-1 es un inventario con formato S-R, es decir, incluye tanto situaciones como respuestas. No se mide funciones en general, ni situaciones generales. Para la construcción de PAR P-1 se realizó una revisión de la prueba original elaborada por Loehr(1994).

Comprende siete escalas que son:

- Auto confianza
- Motivación
- Control de la Atención
- Sensibilidad Emocional
- Imaginación
- Actitud Positiva
- Reto

De acuerdo a la prueba existe un perfil promedio o estándar del estado psicológico especial de rendimiento deportivo ideal; de la información de los deportistas que se le aplicó la prueba, dio por resultado la construcción de un perfil o escala de ellos, el cual al compararlos nos permite establecer un criterio comparativo en que escala se encuentran. Las escalas mencionadas son las características constantes que poseen los deportistas de elite y que los diferencia de los deportistas no exitosos por lo tanto se puede determinar en qué nivel encontramos a nuestros deportistas para poder diseñar un plan de entrenamiento psicológico donde se aborde las escalas menos desarrolladas y por lo tanto permitirle al atleta encontrar su estado ideal óptimo de rendimiento deportivo. (Manual PAR P-1)

## **2.2 TECNICAS DE ANALISIS ESTADISTICO**

Para el desarrollo de esta fase de la investigación se utilizó las siguientes técnicas:

### **MEDIA**

Para encontrar el punteo promedio de los diferentes resultados obtenidos de cada atleta, el perfil de rendimiento deportivo y edades deportiva y cronológica.

### **CALCULO PORCENTUAL**

Para establecer el porcentaje de rendimiento entre resultado inicial y final así como la relación entre los resultados en la escala motivacional, sexo de los atletas y la relación porcentual entre el perfil de rendimiento promedio obtenido y los resultados promedio obtenidos.

### **CUADROS DESCRIPTIVOS Y GRAFICAS CIRCULARES, DE BARRAS Y DE LINEAS COMPARATIVAS**

Para representar gráficamente la diferencia manifestada entre el perfil ideal grupal de rendimiento deportivo y el perfil real grupal obtenido, sexo de la muestra, edades cronológica y deportiva, escala motivacional y nivel de desempeño competitivo.

### **CAPÍTULO III**

#### **3.1 PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

La población estuvo comprendida por dieciséis deportistas de la Federación Nacional de Atletismo del nivel de alto rendimiento de diferentes categorías de juvenil a mayor, comprendidos en edades de quince a treinta años, de los cuales 69% son hombres y 31% son mujeres, con una edad deportiva promedio de siete años y seis meses, clasificados con fines de la investigación en tres grupos; Carreras, Saltos y Lanzamientos.

La muestra se caracteriza por pertenecer a un estrato socioeconómico de clase media, la mayoría estudiantes universitarios con beca total o parcial por parte de las organizaciones deportivas (Comité Olímpico Guatemalteco, CONFED E o Federación Nacional de Atletismo). Por lo que dedican un promedio de dos horas a cuatro diarias (mañana o tarde) a la fase del programa de entrenamiento.

En lo que respecta a los resultados obtenidos en la Prueba Par P-1 el grupo # 1 obtuvo resultados promedio cercanos al perfil estandarizado en la prueba como óptimo, evidencian también que se mantiene la tendencia manejada en el estándar de la prueba en las diferentes escalas, mientras que el grupo # 2 que obtuvo un perfil promedio inferior al grupo # 1 y al perfil estandarizado obtuvo menores resultados en promedio en la marca final realizada.

Lo anterior significa que los atletas nacionales incluidos en éste trabajo poseen capacidades psicológicas para el desempeño de su actividad deportiva en relación con las presentadas por la prueba Par P-1 siendo la diferencia el grado de cumplimiento o manifestación de cada una. A la vez que un mayor acercamiento al perfil estandarizado refleja mayor éxito en los resultados obtenidos debido a los indicadores, de la investigación que en la prueba son evaluados.

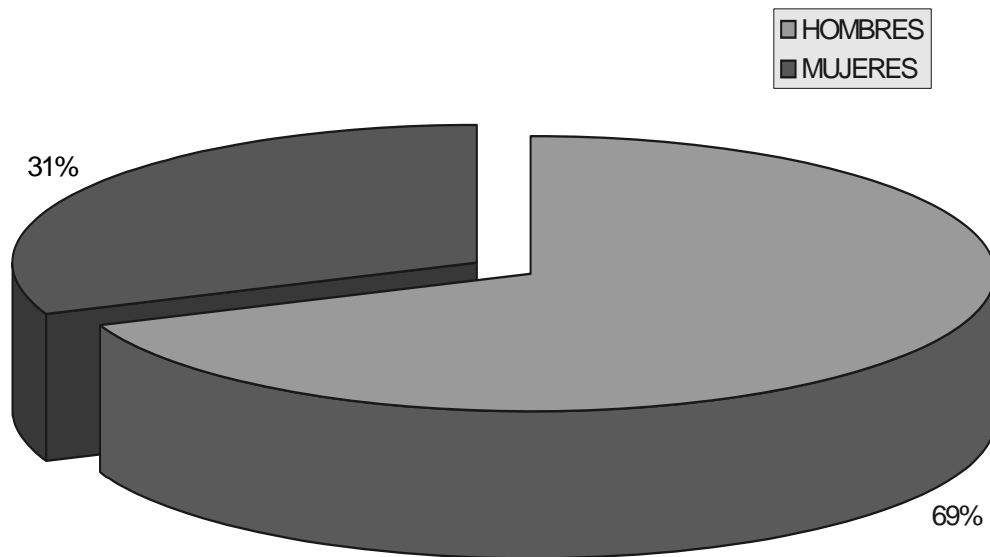
En los cuadros # 1 # 2 se encuentran los datos de los dos grupos que se ha trabajado en los cuales se refleja en el grupo # 1 que tiene una creencia alta sobre sus habilidades para poder desempeñar su deporte, una orientación de esfuerzo para poder tener éxito a pesar de los fracasos que tengan, y poseen habilidades para poder concentrarse en el momento de la competencia realizando mejores actuaciones, manejando sus estados emocionales durante la justa deportiva teniendo una imaginación que les permite desarrollar sus habilidades con actitud positiva y un reto por alcanzar sus resultados.

A diferencia del grupo #2 que sus escalas mostrada por el test no son tan altas como la del grupo #1 que obtiene mejores resultados en las competencias que el grupo #2, sus escalas son mas bajas reflejando su disposición hacia la competencia, no teniendo mala actuación pero tampoco pueden alcanzar o mejorar sus metas deportivas que se han impuesto ellos mismos, el entrenador o los directivos para alcanzar cierto nivel deportivo tanto nacional como internacionalmente.

En los cuadros #3 y #4 se demuestra una comparación entre el rendimiento deportivo y la escala motivacional, de los dos grupos investigados donde se tomo como base el rendimiento deportivo en los eventos que los atletas obtuvieron durante el ciclo deportivo competitivo, evaluando su actuación en una forma cuantitativa, reflejando su rendimiento.



**GRAFICA # 1**  
**SEXO DE LA MUESTRA**  
**POR PORCENTAJE**

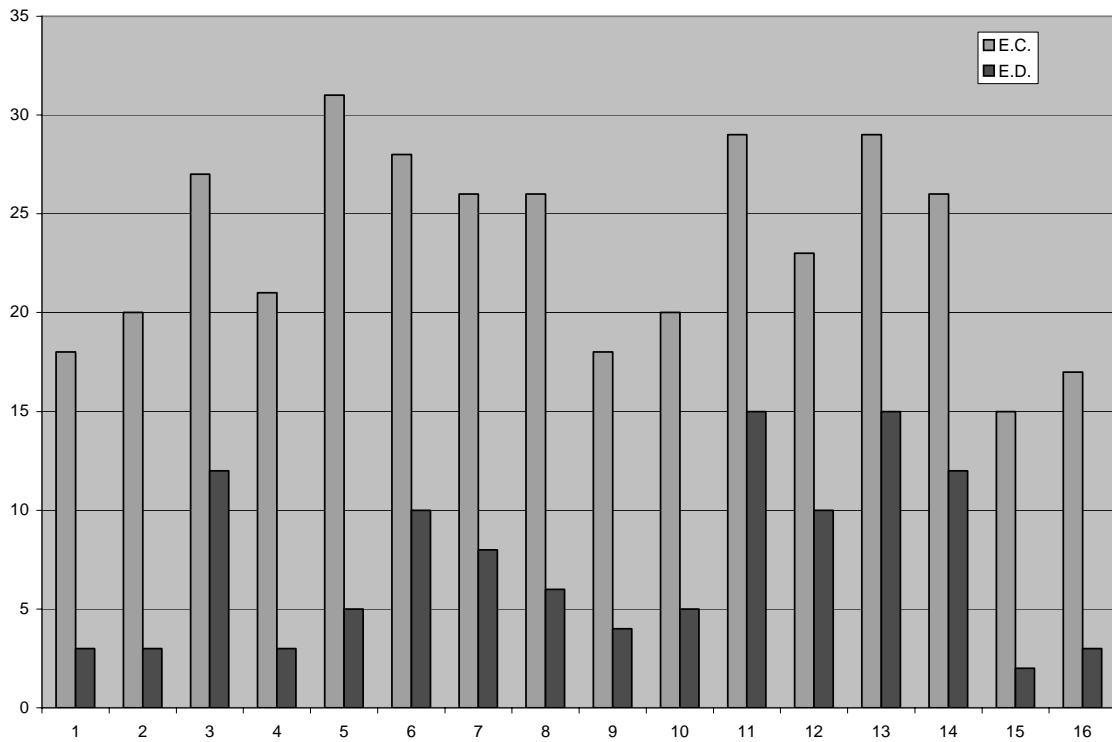


- En la presente gráfica se puede apreciar la relación en el variable sexo, donde predomina dentro de la muestra la participación masculina, reflejando la tendencia de participación en el deporte en general. Es notorio el factor cultural en la participación en el deporte entre sexos.

Fuente: Cuestionario Aplicado. Enero 2003

## GRAFICA # 2

### EDADES DEPORTIVA Y CRONOLOGICA

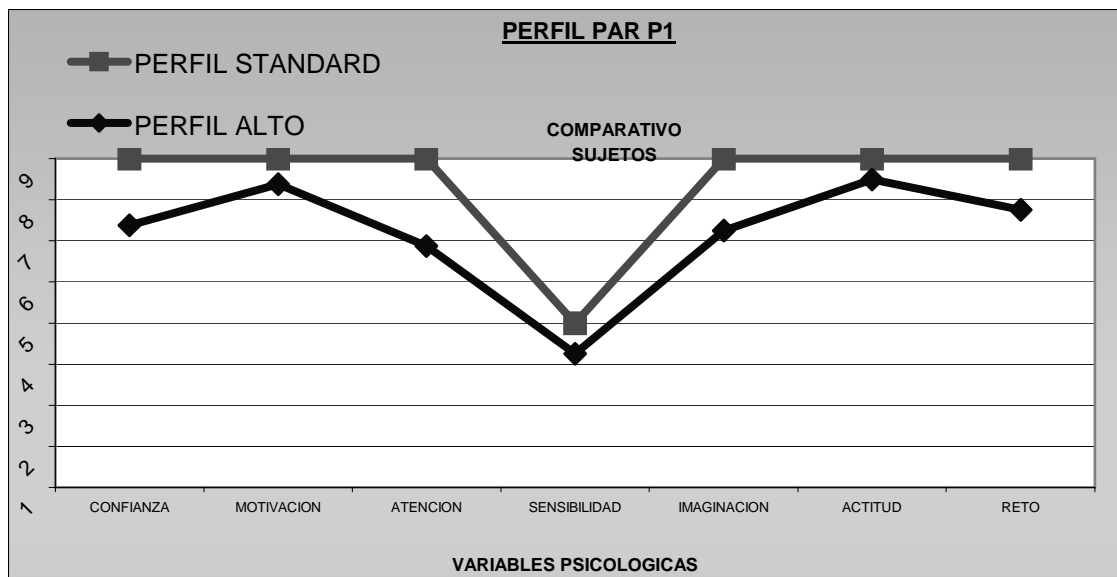


- La edad deportiva representa los años que el atleta se ha dedicado al atletismo, comparada con la edad cronológica. La utilidad de esta variable se encuentra en las condiciones psicosociales y físicas que cada atleta pueda presentar en su competencia y la madurez que puede tener según la edad deportiva.

Fuente: Cuestionario Aplicado. Enero 2003

### GRAFICA # 3

#### COMPARATIVA ENTRE EL PERFIL ESTANDARIZADO Y EL PERFIL DE PUNTUACIONES ALTAS EN LA PRUEBA PAR P-1



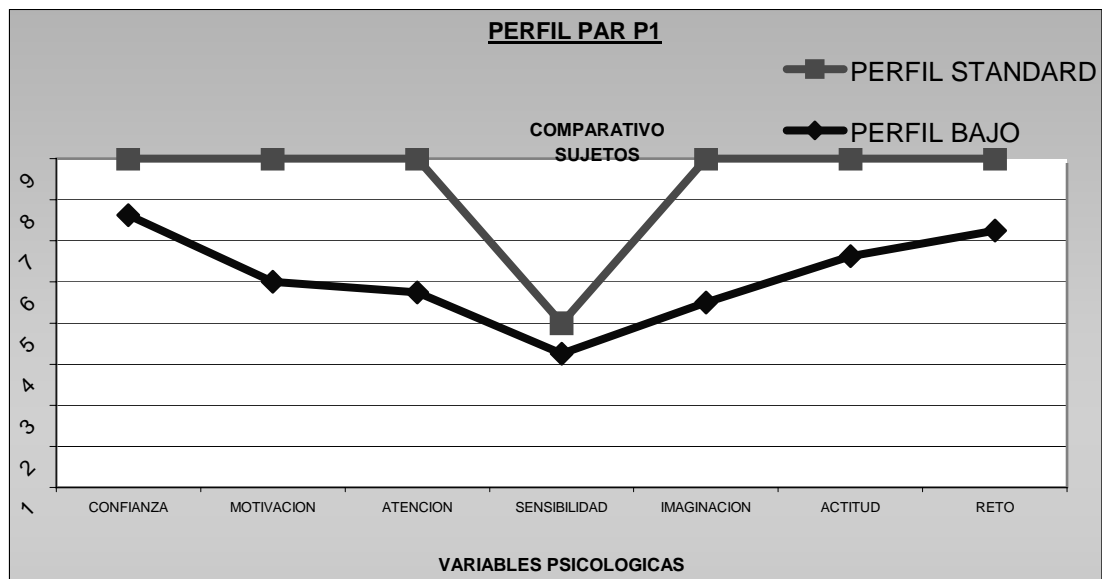
### CUADRO DESCRIPTIVO # 1

TIPO DE PERFIL	VARIABLES PSICOLOGICAS						
	CONFIANZA	MOTIVACION	ATENCION	SENSIBILIDAD	IMAGINACION	ACTITUD	RETO
PERFIL STANDARD	9	9	9	5	9	9	9
SUJETO 13	7	10	9	4	8	10	8
SUJETO 15	6	9	8	4	5	9	6
SUJETO 2	9	8	6	5	8	8	9
SUJETO 4	8	8	7	10	9	9	8
SUJETO 6	9	8	6	4	8	9	8
SUJETO 7	8	8	6	3	6	9	8
SUJETO 9	4	8	6	7	8	7	7
SUJETO 14	8	8	7	5	6	7	8
PROMEDIO X ESCALAS	7.375	8.375	6.875	5.25	7.25	8.5	7.75

- La gráfica presenta la tendencia por escala estandarizada y puntuaciones altas obtenida del grupo #1 y el cuadro comparativo de resultados.

Fuente: Resultados aplicación Prueba Par P-1.

# **GRAFICA # 4** **COMPARATIVA ENTRE EL PERFIL ESTANDARIZADO Y EL** **PERFIL DE PUNTUACIONES BAJAS EN LA PRUEBA PAR P-1**



**CUADRO DESCRIPTIVO # 2**

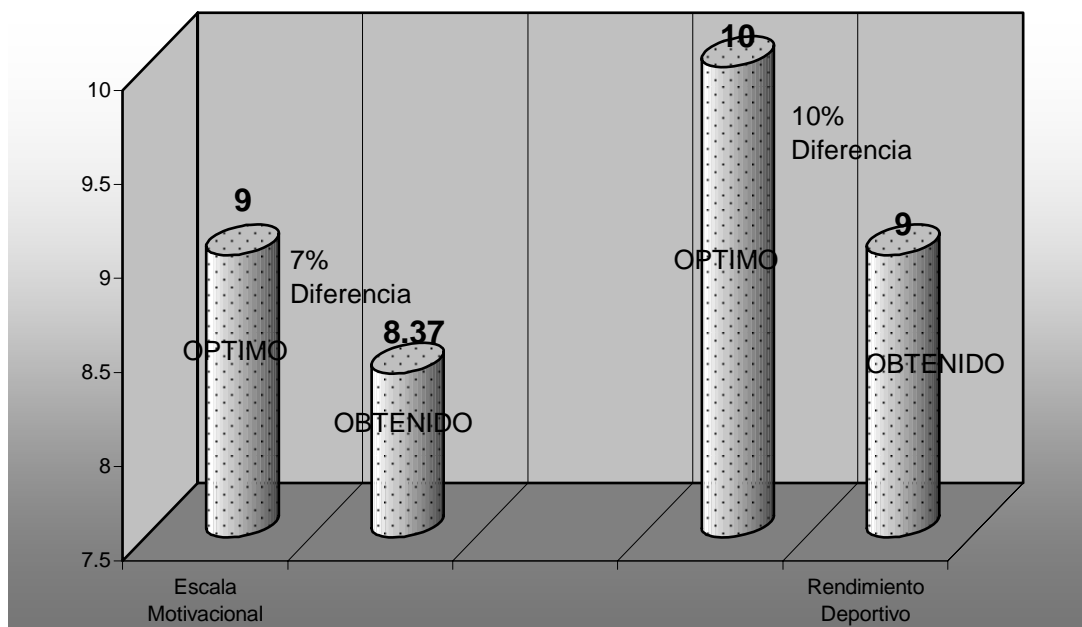
TIPO DE PERFIL	VARIABLES PSICOLOGICAS						
	CONFIANZA	MOTIVACION	ATENCION	SENSIBILIDAD	IMAGINACION	ACTITUD	RETO
PERFIL STANDARD	9	9	9	5	9	9	9
SUJETO 8	8	7	7	6	6	6	8
SUJETO 11	8	7	4	4	4	6	8
SUJETO 1	6	6	4	7	6	8	9
SUJETO 3	8	6	5	3	6	6	6
SUJETO 10	8	6	6	6	5	6	8
SUJETO 12	6	6	7	4	5	7	7
SUJETO 5	10	5	5	9	8	7	5
SUJETO 16	7	5	8	6	4	7	7
PERFIL PROMED.	7.625	6	5.75	5.625	5.5	6.625	7.25

- La gráfica presenta la tendencia por escalas estandarizadas y puntuaciones bajas obtenida del grupo #1 y el cuadro comparativo de resultados.

Fuente: Resultados aplicación Prueba Par P-1.

### GRAFICA # 5

#### COMPARATIVA ENTRE LA ESCALA MOTIVACIONAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL GRUPO # 1



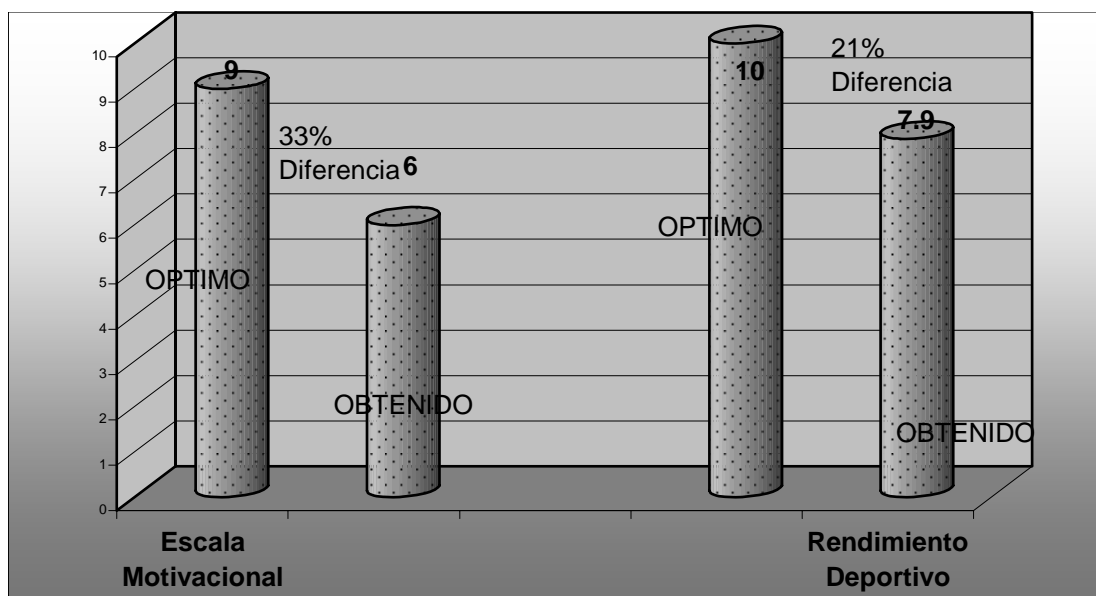
#### CUADRO COMPARATIVO # 3

SUJETO #	E. Motivac.	Marca Inicial	Marca Final	Rendimiento %	% Rendimiento	Evento y Variable
SUJETO 13	10	0.57	0.54	B	0.011	400 mts /vallas / Tiempo
SUJETO 15	9	1.14	1.1	B	0.011	400 mts planos / Tiempo
SUJETO 2	8	0.58	0.55	R	0.010	400 mts planos / Tiempo
SUJETO 4	8	13.88	14.06	B	0.011	Salto Triple / Distan.
SUJETO 6	8	0.58	0.57	R	0.010	400 mts planos / Tiempo
SUJETO 7	8	65	66	E	0.013	Lanz. Martillo / Distan.
SUJETO 9	8	10.65	10.5	E	0.013	100 mts planos / Tiempo
SUJETO 14	8	15.4	15	B	0.011	400 mts /vallas / Tiempo
<b>PROMEDIO</b>	<b>8.375</b>				<b>% 0.090</b>	

\*En la presente grafica y cuadro se muestra la diferencia entre la escala motivacional y la escala de rendimiento deportivo de el grupo #1. (Se trabajo con una escala de 1 a 10 el rendimiento deportivo).

**E = Excelente (10)**  
**B = Bueno (9)**  
**R = Regular (8)**  
**D = Deficiente (7)**

**GRAFICA # 6**  
**COMPARATIVA ENTRE LA ESCALA MOTIVACIONAL Y EL RENDIMIENTO**  
**DEPORTIVO DEL GRUPO # 2**



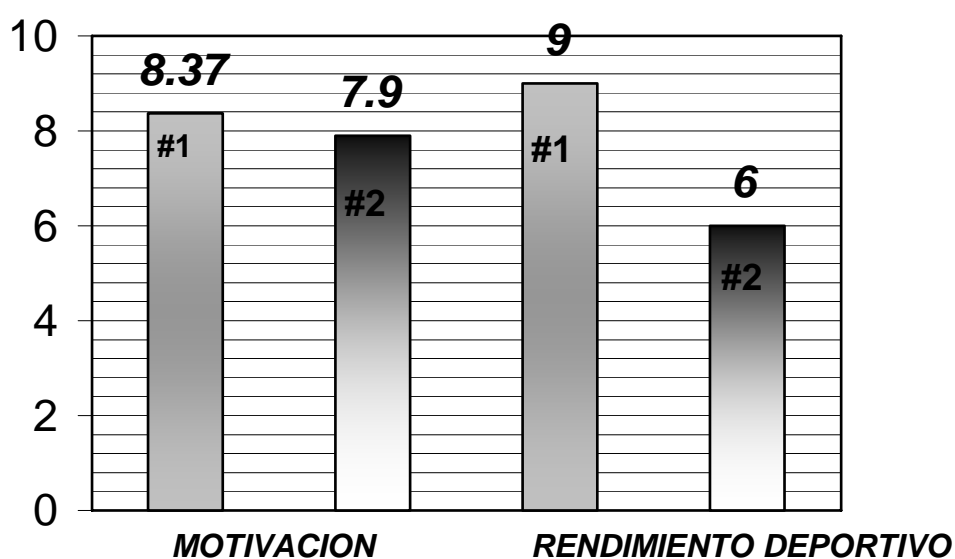
**CUADRO COMPARATIVO # 4**

# SUJETO	E. Motivac.	Marca Inicial	Marca Final	rendimiento	% rendimiento	Evento
SUJETO 8	7	14.22	14.28	B	0.09	10,000 mts planos / Tiempo
SUJETO 11	7	15	16	D	0.09	110 mts /vallas / Tiempo
SUJETO 1	6	1.9	1.85	D	0.10	Salto Alto / Altura
SUJETO 3	6	1.2745	1.2752	R	0.11	20 Km. Marcha / Tiempo
SUJETO 10	6	4.8	4.4	B	0.09	Salto con Pértiga / Altura
SUJETO 12	6	1.06	1.08	D	0.11	800 mts planos / Tiempo
SUJETO 5	5	1.39	1.4029	B	0.09	20 Km. Marcha / Tiempo
SUJETO 16	5	11.09	10.9	D	0.79	Lanzamiento Bala / Dist
	6				7.90	

\*En la presente grafica y cuadro se muestra la diferencia entre la escala motivacional y la escala rendimiento deportivo de el grupo # 2. (Se trabajo con una escala de 1 a 10 en el rendimiento deportivo).

**E = Excelente (10)**  
**B = Bueno (9)**  
**R = Regular (8)**  
**D = Deficiente (7)**

**GRAFICA # 7**  
**COMPARATIVA EN LA ESCALA MOTIVACION Y RENDIMIENTO**  
**DEPORTIVO ENTRE LOS GRUPOS # 1 Y 2.**



En la presente grafica se demuestra una comparación entre la escala motivacional y la escala de rendimiento deportivo en el grupo # 1 y 2.

\*El estándar óptimo es de 9 +-1.

## **CAPITULO IV**

### **4.1 CONCLUSIONES**

- I. De acuerdo a la gráfica comparativa # 7 de los grupos # 1 y 2 se observa que a mayor nivel motivacional más alto será el rendimiento deportivo, por lo que se comprueba la hipótesis “La motivación, es un factor psicológico que incrementa el estado óptimo de rendimiento deportivo en los atletas”.
- II. Según los datos obtenidos en los grupos # 1 y 2 existe relación entre la escala de nivel motivacional y el rendimiento deportivo según lo demuestra las graficas # 5 y 6.
- III. Se observó que la tendencia encontrada en el perfil obtenido y el perfil estandarizado es paralela, por lo tanto se evidencia la importancia del trabajo complementario que la motivación brinda como orientación en la tarea a realizar en cada escala.
- IV. Se determinó que la situación actual en los programas de entrenamiento no incluyen un asesoramiento psicológico constante, ya que el uso de la consulta psicológica no es fomentada por los entrenadores quienes son al final los que dentro de su formación no revisten su importancia. Pudiendo ser los primeros en beneficiarse de éste asesoramiento como herramienta para lograr un mejor desempeño en y con los atletas.
- V. El Deporte necesita de la psicología y que ésta es crucial, tal como lo es el aspecto físico, técnico y táctico, ya que, el deportista es un ente integral biosicosocial y espiritual con capacidades psicomotrices y procesos de aprendizaje susceptibles de mejorar al fortalecer su potencial en cuanto a la preparación psicológica.
- VI. Actualmente los factores socioculturales como la educación, alimentación, familia y ámbito laboral, del deportista, no son congruentes con el desarrollo de una filosofía de vida deportiva.
- VII. Los psicólogos deben apoyarse en actividades deportivas para poder fortalecer las cualidades y características psicológicas en el individuo tales como: cualidades volitivas, cooperativas, de competitividad, independencia, autodominio, persistencia, motivación, trabajo en equipo, comunicación, etc. Siendo su uso un campo amplio para investigaciones futuras tanto en la clínica como en la psicología deportiva



## 4.2 RECOMENDACIONES

- I. Partiendo de que la motivación es un pilar importante en el establecimiento, mantenimiento y desarrollo de la vida deportiva con sus consecuentes cambios y exigencias, es preciso que los protagonistas del deporte (atleta, entrenador, directivos, círculo familiar-social y equipo multidisciplinario de trabajo) reconozcan la importancia de un constante asesoramiento.
- II. A los entrenadores, utilizar la psicología y el trabajo del psicólogo como una herramienta que les brinde un asesoramiento que permita información y sugerencias objetivas en cuanto al trabajo con los atletas.
- III. A las autoridades deportivas que se busque el mecanismo a manera tal que se incluya y desarrolle en los programas de trabajo deportivo, el entrenamiento psicológico como política institucional.
- IV. La actividad física y lúdica representada en el deporte es un área inherente al ser humano como característica de desarrollo físico y social, por lo tanto, es un campo importante de acción de la psicología.
- V. Considerando lo anterior a las autoridades deportivas Confederación Autónoma de Guatemala, al Comité Olímpico Guatemalteco y a las universidades del país sobre todo la Universidad de San Carlos de Guatemala como regente de la educación; valorar la importancia de la necesidad de especialización de la psicología en éste rubro, con el objetivo de lograr un enfoque integral del mismo y del atleta y un trabajo sistemático desde niveles infantiles hasta categorías mayores donde su edad deportiva incluya una maduración de los conceptos, técnicas y desarrollo de las capacidades psíquicas que permitan al deporte ofrecer mejores resultados principalmente lograr competitividad en el ámbito internacional.

## BIBLIOGRAFIAS

1. Baumann, Sigurd  
La practica de la Psicología Deportiva  
Traducción castellana de María Elena Lima Kessel.  
Munich; Viena, Zurich: BLV Editorial Verlagsgesellschaft, 1986.  
Págs.172
2. Cofer, C.N.  
Motivación Teoría e Investigación  
Nueva York, U.S.A. Edit. Wiley, 1963.  
245 Págs.
3. Cratty J., Bryant  
La Psicología y la Actividad Física  
Valladolid, España Edit. Miñon 1973.  
Págs. 225
4. García Ucha, Francisco Enrique  
El papel de las emociones en el Deporte  
La habana, Cuba: Edit. Pueblo y Educación 1974.  
144 Págs.
5. Hetzell, A. R.  
Motivación en las actividades Deportivas  
Buenos Aires, Argentina Edit. Paidos 1993.
6. Krivenko, V.  
Psicología del deporte  
La Habana, Cuba: Editorial Orbe 1985.  
205 Págs.
7. La Práctica de la psicología deportiva  
Rokufalvy 1974 Pág. 26
8. Loarca Barrios, Mildred Elizabeth  
Influencia de la Práctica Deportiva en la Autoestima del Universitario Guatemalteco  
Guatemala, Tesis USAC. 1996  
31págs.

9. Morris, Charles  
Psicología Un Nuevo Enfoque  
Traducción al español Guillermina Cuevas Meza  
7ª. Edición, 2da. edic. en español  
México: Prentice Hall Hispanoamericana, 1992  
Págs. 457 – 458
10. Navarro Solar, Miriam Elizabeth.  
Estudio Comparativo de deportistas que ponen en práctica técnicas de Autocontrol y relajación para la  
disminución de la ansiedad y el estrés y Deportistas que no lo Hacen  
  
Guatemala: Tesis USAC (Psicología), 1989.  
60 Págs.
11. Pérez, Guillermo y otros.  
Psicología y Deporte  
Madrid, Editorial Alianza 1995  
Pág. 223
12. Radionov, A.V.  
Influencia de los Factores Psicológicos en los Resultados Deportivos  
La Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica, 1987.  
Pág.80
13. Rosito Lemus, Luis Francisco  
La agresividad y el deporte de Levantamiento de Pesas  
Guatemala: Tesis USAC (Psicología), 1990.  
52 Págs.

## **FUENTES DIGITALES**

14. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)  
Valdés, Hiram M. Energía, motivación, emoción, activación, ansiedad y estrés como conceptos complementarios

15. Microsoft Corporation  
Enciclopedia Encarta 2000  
Versión Español 1993-1999.  
Tema: Deporte
16. arbitros de futbol.com  
Florea, Alejandra. Motivación poniendo en movimiento.
17. www.storecity.com  
Woolfolk A. Motivación como constructor psicológico,
18. www.atletisme.com  
Técnicas en Psicología del Deporte
19. www.musculosyosalud.com  
Quim, Lucia. La visualización.
20. www.storecity.com  
Lizarraga C., Graciela. Puesta a punto psicodeportivo: estrategia psicológica aplicada a la alta competición Psicóloga deportiva de la R.F.E.A. Colaboradora de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español.
21. www.iaaf.org  
International Amateur Athletic Federation, IAAF. Federación Internacional de Atletismo.

## **ANEXOS**

### **INSTRUCCIONES PAR P-1**

El propósito del presente instrumento es conocer su comportamiento particular ante situaciones que se han presentado continuamente durante la competencia. A este instrumento no es apropiado llamarlo "Test" porque no hay respuestas correctas ni incorrectas. Por lo tanto, lea y responda cada afirmación procurando ser preciso, tanto como sea posible. De esta manera sus respuestas serán de gran utilidad, solo si usted responde basado (a) en lo que en los últimos seis (6) meses a la fecha, ha sentido, pensado o realizado. No tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sucedido.

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una equis (X) en la hoja de respuestas, la frecuencia con que la situación se ha dado en su práctica deportiva. RECUERDE, LA INFORMACION QUE USTED SUMINISTRA, ES Estrictamente CONFIDENCIAL.

## CUESTIONARIO

1. Durante la competición me veo más como un perdedor que como un ganador.
2. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda
3. Pierdo la concentración durante la competencia.
4. Durante la competición me enoja con facilidad.
5. Antes de competir me veo en mi imaginación rindiendo perfectamente
6. Pienso positivamente durante la competencia.
7. Puedo mantener sensaciones positivas durante la competición.
8. Confío en mis habilidades deportivas.
9. Las metas que me he impuesto como deportista me exigen un trabajo duro.
10. Los nervios durante la competición me hacen sentir miedo de perder
11. Practico mentalmente mis habilidades deportivas.
12. Me digo cosas negativas durante la competencia.
13. Cuando las cosas se vuelven en mi contra, tiendo a sentirme aplastado emocionalmente.
14. En los momentos claves de la competencia pierdo confianza en mi desempeño.
15. Después de las emociones negativas puedo volver a concentrarme.
16. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente.
17. Se me facilita imaginar la ejecución de mis habilidades deportivas.
18. Me esfuerzo 100% durante la competencia sin importarme nada más.
19. Entreno con alta intensidad positiva.
20. Cuando compito confío rendir hasta el punto máximo de mis capacidades.
21. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como deportista.
22. Mi mente se aleja con facilidad durante la competencia.
23. Antes de una competencia me imagino saliendo de situaciones difíciles.
24. Puedo cambiar con facilidad de estados emocionales negativos a estados positivos.
25. En situaciones difíciles de la competencia, las sensaciones de desafío me llevan a elevar mi nivel de rendimiento.
26. Soy un competidor con alta fortaleza.
27. Me aburre la alta exigencia de los entrenamientos.
28. Mientras juego me encuentro pensando en oportunidades que he perdido durante la competencia.
29. Situaciones incontrolables, como oponentes tramposos, logran molestarme.
30. Durante los momentos libres de la competición (descansos o pausas), utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.
31. Mis entrenadores pueden afirmar que soy un deportista con buena actitud.
32. Mis entrenadores pueden afirmar que soy un deportista con buena actitud.
33. Procuro demostrar la confianza que tengo como deportista.
34. Al despertar en las mañanas, me siento con deseos de entrenar.
35. Pierdo la concentración con facilidad durante los momentos críticos de la competencia.
36. A pesar de la confusión que me crean mis problemas personales, puedo mantener la calma durante los partidos.
37. Cuando me imagino a mi mismo compitiendo, puedo ver las cosas de forma muy real.
38. Los momentos críticos de la competición los he convertido en situaciones favorables.
39. Aunque me enfrente a muchas dificultades, disfruto de la competencia.

HOJA DE PRESENTACION DE RESULATOS PRUEBA PAR P-1				Necesita especial atención	Tiempo para mejorar	Posee habilidade s excelentes
DEFINICIÓN	ESCALA	ESP	OBTEN.	1-3	4-7	8-10.
<b>CONFIANZA:</b> CREENCIA O GRADO DE CERTEZA INDIVIDUAL USUALMENTE POSEÍDA SOBRE SU HABILIDAD PARA SER EXITOSO EN EL DEPORTE.	CONF	9	7.5		X	
<b>MOTIVACIÓN:</b> ES UNA ORIENTACIÓN DE LA PERSONA HACIA EL ESFUERZO POR TENER ÉXITO EN UNA TAREA DETERMINADA, LA PERSISTENCIA A PESAR DE LOS FRACASOS, Y LA SENSACIÓN DE ORGULLO POR LAS EJECUCIONES REALIZADAS	MOT	9	7.18		X	
<b>CONCENTRACIÓN:</b> ES LA HABILIDAD QUE POSEE EL DEPORTISTA PARA AMPLIAR O REDUCIR SU ATENCIÓN HACIA ESTÍMULOS INTERNOS Y/O EXTERNOS QUE FACILITAN O PERJUDICAN SU ACTUACIÓN.	ATENC	9	6.31		X	
<b>SENSIBILIDAD EMOCIONAL:</b> ES UN ESTADO EMOCIONAL DESAGRADABLE QUE INCLUYE SENSACIONES DE IRRITABILIDAD, NERVIOSISMO, PREOCUPACIÓN DURANTE LA COMPETENCIA CAUSADOS POR SI MISMO O POR LOS RIVALES.	SENSIB	4	5.43		X	
<b>IMAGINACIÓN:</b> ES LA HABILIDAD PARA IMAGINAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS EN ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL DEPORTE.	IMAGIN	9	6.37		X	
<b>ACTITUD POSITIVA:</b> ES LA HABILIDAD PARA EL AUTODIALOGO POSITIVO Y DE REFLEJAR ANTE LOS DEMÁS UNA ACTITUD DE GANADOR.	ACT	9	7.56		X	
<b>RETO:</b> ES LA HABILIDAD PARA PERSISTIR EN LA COMPETENCIA Y RESPONDER DE FORMA EMOCIONAL Y POSITIVA ANTE LAS ADVERSIDADES QUE PLANTEA LA COMPETENCIA Y EL ENTRENAMIENTO.	RET	9	7.5		X	

**TABLA DESCRIPTIVA**  
**DEL VALOR DE CALIFICACION DEL**  
**ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**E =    Excelente**

Aquel resultado que es igual o mejor al record nacional. Valor 10 puntos.

**B =    Bueno**

Es aquel que mantiene constantemente su nivel en su marca personal.  
Valor   9 Puntos

**R =    Regular**

Es aquel que con dificultad mantiene una marca por debajo de lo esperado  
Valor 8 puntos.

**D =    Deficiente**

Aquel que se encuentra por debajo de su marca personal.  
Valor 7 puntos

\* Tabla valorativa comité olímpico Guatemalteco.



## ÍNDICE

Prologo

### CAPITULO I

1.1	Introducción	1
1.2	Marco Teórico	2
1.2.1	El Deporte Organizado	2
1.2.2	Atletismo	3
1.2.2.1	Clasificación del Atletismo	4
1.2.1	Motivación Deportiva	4
1.2.1.1	Diferenciación en la Motivación	5
1.2.4	Alto Rendimiento Deportivo	6
1.2.5.1	Alto Rendimiento	6
1.2.5.2	Motivación	6
1.2.5.3	Factores que influyen en la Motivación de	
	Alto Rendimiento Deportivo	7
1.2.4.3.1	La Personalidad	7
1.2.4.3.2	El Temperamento	7
1.2.4.3.3	La Autoestima	8
1.2.5	Técnicas de Intervención Deportiva	8
1.2.5.1	Técnica de Visualización	8
1.2.5.2	Técnicas de Relajación	9
1.2.5.3	Técnica de Relajación Muscular Progresiva	9
1.2.5.4	Técnicas de Respiración	10

1.2.5.5	Técnicas Cognitivas	10
1.2.5.6	Técnica de Activación del Self-Talk o Auto-Habla	10
1.2.5.7	Técnica de Establecimiento de Objetivos	11
1.2.5.8	Técnica de Concentración	11
1.3	Hipótesis	13
1.4	Variable e Indicadores	13
CAPITULO II		
2.1	Técnicas e Instrumentos	14
2.1.1	Prueba Psicológica	14
2.2	Técnicas de análisis estadístico	15
CAPITULO III		
3.1	Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados	17
	Gráfica # 1. Sexo muestra por Porcentaje	19
	Gráfica # 2. Edad Deportiva y Cronológica	20
	Gráfica # 3. Comparativa entre Perfil Estandarizado y el	
	perfil de puntuaciones altas en la Prueba Par P-1.	21
	Gráfica # 4. Comparativa entre Perfil Estandarizado y el	
	perfil de puntuaciones bajas en la Prueba Par P-1	22

Grafica # 5. Comparativa entre la escala motivacional y el rendimiento deportivo del grupo # 1	23
Cuadro # 1 Cuadro comparativo escala motivacional del grupo # 1 y escala de rendimiento.	23
Grafica # 6. Comparativa entre la escala motivacional y el rendimiento deportivo del grupo # 2.	24
Cuadro # 2 Cuadro comparativo escala motivacional del grupo # 2 y escala rendimiento.	24
Grafica #7. Comparativa en la escala motivacional y el rendimiento deportivo entre los grupos # 1 y 2.	25
 CAPITULO IV	
4.1 Conclusiones	26
4.2 Recomendaciones	27
 5. Bibliografía	 28
6. Anexos	31